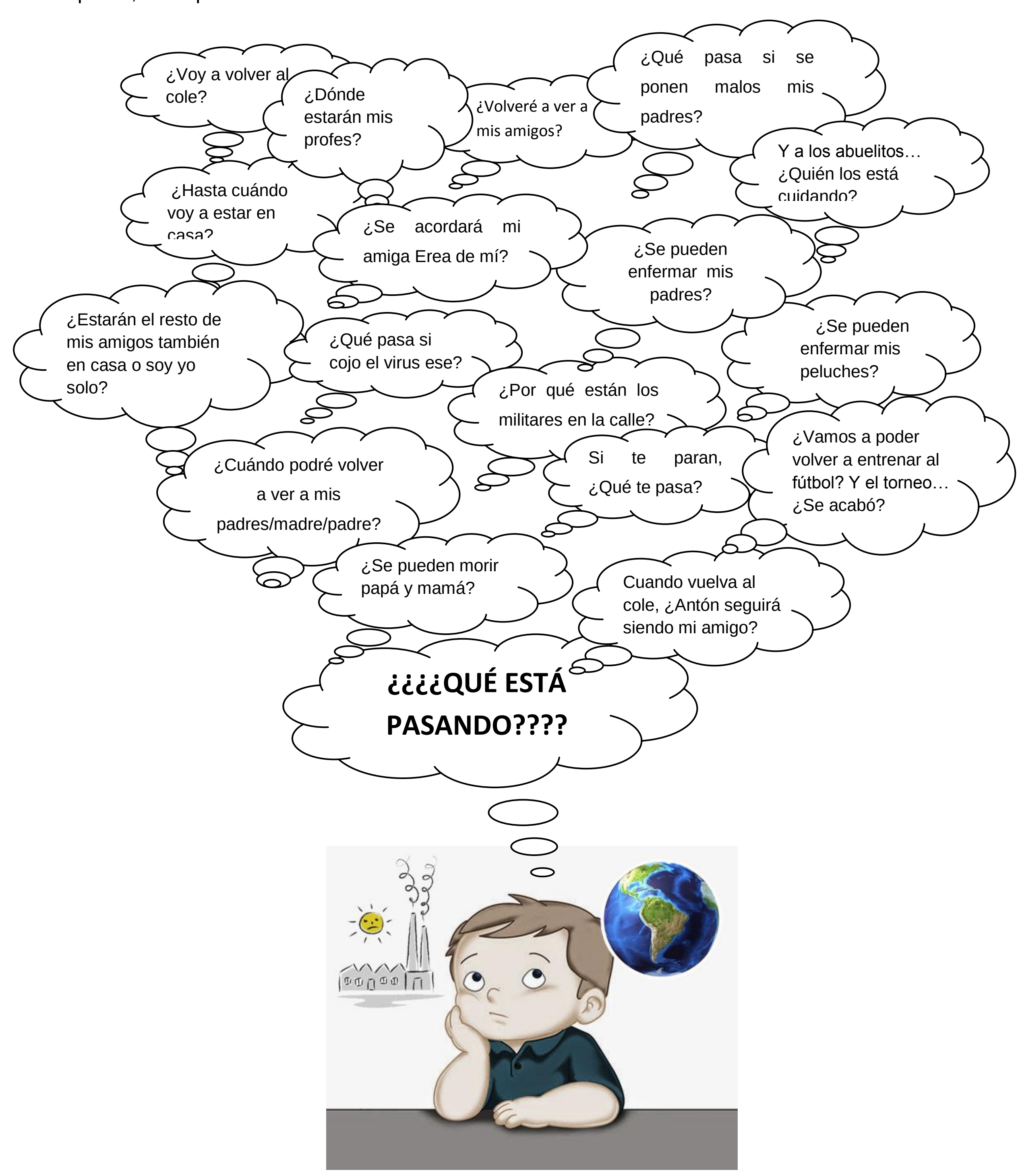
Raquel Fernández Domínguez (2020)
Educadora Social y Pedagoga
raquel.fernadez83@gmail.com

SOBREVIVIENDO AL COVID-19 CON MENORES

Toda esta situación de caos e incertidumbre afecta mucho más a los menores de lo que aparentemente pueda parecer; las preocupaciones, los miedos, la inseguridad sobre lo que va a pasar, el no poder salir...



Es posible que no lo expresen, pero lo más probable es que todos, igual que los adultos, en mayor o menor medida tengan momentos donde se planteen todas estas cuestiones. El problema con los niños puede ser que ni ellos mismos sean conscientes de lo que les está ocurriendo por dentro o incluso, sabiéndolo, no sean capaces de expresarlo de una manera sana y lo acaben haciendo a través de su conducta. Su manera estrella, ¡la explosión! ;)

Es muy importante, en la medida de lo posible y teniendo en cuenta los tiempos de los que se dispone, que nos paremos y nos sentemos a hablar con ellos de lo que sucede, dándoles tiempo y espacio para que puedan expresar sus preocupaciones y preguntar todo aquello que necesiten. No todos los menores van a ser capaces de hacerlo de manera directa o verbal, dependerá de la edad, de su personalidad, de sus dificultades… Por eso va a ser muy importante que utilicemos diferentes medios, además de la conversación, como el dibujo, el juego simbólico, los cuentos… y, sobre todo, que les demos tiempo. Muchos menores no van a plantear las preocupaciones o las preguntas si no somos los adultos los que les damos acceso a ello. El que no recibamos una respuesta inmediata no significa que ellos no tengan las preocupaciones, si no que muchas veces los niños necesitan un tiempo para procesar la información, se quedan con ella, le dan vueltas, y en otro momento (a veces en el más inesperado e inoportuno ;)) nos plantean un comentario o pregunta sobre lo que les habíamos dicho. Puede ser que no haya planteamiento posterior, sin embargo, el que nosotros hayamos hecho visibles posibles preocupaciones o miedos los normaliza y, por lo tanto, les hace sentir más tranquilos, porque no son los únicos a los que les pasa.
Por otro lado, si a los propios adultos nos está costando mantenernos en casa sin salir, y supuestamente somos seres racionales, ¡imaginaos cómo debe de ser de difícil para los menores! Lo esperable es que a medida que avanzan los días cada vez estén más irascibles, nerviosos... y será más fácil que no exploten tanto y tan intensamente, cuantas más oportunidades les demos para hablar de ello, busquemos actividades que los mantengan ocupados y también (¡muy importante!) busquemos la forma de hacer ejercicio con ellos. Ya sea saltando en casa, corriendo en el jardín/patio si lo tenemos, haciendo juegos que supongan movimiento en casa... o según las edades, siendo ellos los responsables de bajar la basura para que puedan tomar un poco de aire y moverse. También existen muchas aplicaciones y vídeos de gimnasia y ejercicio para niños que son entretenidos para ellos y, además, sirven para hacer deporte y al mismo tiempo pasarlo bien.

Recordad que en los momentos de mucha intensidad emocional, sea cual sea el motivo, cuando están presentes dos o más personas, es muy fácil que se produzca un contagio emocional. Lo que nos interesa para conseguir manejar la situación y ayudar a que la otra persona pueda retomar la calma, es que ella se contagie de mi calma, y no sea yo la que me contagie de su activación. Por eso, cuanto más intensa y complicada es la situación, más importante es que yo esté centrado primero en mí mismo, controlando mi respiración, atento a mis pensamientos calientes e intentando cortarlos, y mandándome mensajes de calma y

Raquel Fernández Domínguez (2020)
Educadora Social y Pedagoga
raquel.fernadez83@gmail.com

ánimo, para luego poder centrarme en trasmitir esa sensación y esos mensajes a la(s) persona(s) (en este caso, menores) que están activadas. Si la intensidad es muy alta, recordad que es importante salir inmediatamente de la situación, para una vez fuera del disparador/activador, pueda hacer lo anterior para conseguir relajarme y volver de nuevo a la situación con capacidad para poder intervenir y manejarla.

Parece que a través de los medios y de la sociedad en general se está transmitiendo cierta presión de cara al estudio de los menores. Soy de la opinión de que tanto mantener unas rutinas y hábitos, como que los niños puedan ir manteniendo y refrescando aprendizajes que ya estaban consolidados para tener su mente activa, es muy sano. Lo importante es buscar un equilibrio y ser flexibles, recordando la situación excepcional en la que estamos. Parece que a veces se nos olvida todo lo que esto está suponiendo para ellos, agudizándose y multiplicándose en menores que por diferentes motivos puedan ser especialmente sensibles al cambio. Su cerebro está utilizando la mayor parte de su energía en "sobrevivir" y adaptarse a esta nueva situación, por lo que no pueden tener la misma disponibilidad para centrarse en los estudios, tareas u otras obligaciones. Por otro lado, toda la incertidumbre que genera esta situación (la tenemos los adultos y tenemos bastante más información que ellos) los mantiene en un estado interno de alerta y nervios que muchos mostrarán a través de la conducta (mostrándose más inquietos u, otros, retrayéndose), por lo que no podemos esperar que tengan la misma capacidad de atención y calma que en una situación de normalidad.

Esto de cara a los menores, pero ¿y si pensamos en los padres/madres/tutores o educadores de centros o viviendas de protección? Adaptarse y procesar todo esto que está ocurriendo, gestionar todos los temas laborales ante la nueva situación de teletrabajo, preocuparse por personas cercanas que pueden ser más dependientes y que no pueden visitar (en el caso de los educadores, ocuparse de su propia familia y vida), mantener cierta rutina y orden dentro de un día totalmente desestructurado, gestionar todas las emociones de los menores entre cuatro paredes sin poder ni siquiera salir un ratito a despejarse, intentar cuidarse uno mismo al mismo tiempo que me muestro 100% disponible para los menores e intento estar ahí para que las 14h del día se les pasen lo más rápido y entretenidas posibles.... Y si encima a eso le sumamos una lucha diaria con los deberes... ¡la situación se hace insostenible!

En todo contexto de crisis y emergencia es necesario priorizar nuestras necesidades para poder sobrevivir. Este escenario que estamos viviendo no deja de ser una situación de emergencia que nos ha venido de manera totalmente inesperada y en la que estamos aprendiendo a movernos, así que lo esencial va a ser también priorizar nuestras necesidades. Por lo tanto, es muy importante anteponer ante todo el estar bien nosotros y los menores, tanto en lo que se refiere a salud física como emocional, priorizar el vínculo y la salud mental de las familias y sus hijos, priorizar los cuidados básicos de sueño, higiene y alimentación y salud

emocional y, a partir de ahí introducir el resto, donde irán las otras obligaciones (tanto para los adultos como para los menores).
Es primordial, aunque sé que cuesta, porque la presión externa a veces es grande, que nuestro nivel de exigencia, con nosotros mismos y con los menores, baje. Recordad que estamos viviendo una situación excepcional, desconocida para nosotros y que nos lleva a tener que vivir en una situación de aislamiento que ya de por sí es muy complicada, sobre todo en la sociedad en la que vivimos, y en la que a día de hoy estamos acostumbrados a tener todo nuestro día ocupado y a pasar más tiempo fuera de casa que en ella.

Así que:
Menores, ¡Sois unos valientes! ¡Lo estáis haciendo muy bien! Pronto pasará todo esto y volveréis a estar en la calle con todos vuestros amigos jugando y disfrutando, pudiendo desconectar de nuevo un poco de las aburridas preocupaciones del mundo adulto. ¡Ánimo!
Familias: ¡Paciencia! Con que seáis capaces de mantener el tipo en esta situación, ya es suficiente. ¡Enhorabuena! Lo estáis haciendo muy bien, mucho ánimo y, sobre todo, ¡a cuidarse física y emocionalmente y a disfrutar de los pequeños de la casa!

¡Un abrazo fuerte para pequeños y grandes! ;)

Raquel Fernández Domínguez
(25/03/2020)